



【我哪有「又」怎麼了？對...我又胖了（捏）】

「復胖」是什麼？醫生，我該怎麼做才好？

減重最難的不是把體重「壓下去」而是不要讓體重「又」彈回來
科學證實，能減掉5%體重的人在2年內有一半（50%）可能復胖，
而減重超過10%體重的人，則有八成（80%）的人會胖回來

所以你不孤單啊啊啊（E編的怒吼）

但是！手術減重的人只有10%～20%有復胖的問題。

如果不是手術，醫生建議怎麼克服？

一、首先要知道復胖的定義：

復胖體重超過所瘦身體重的1/4（25%），

如果瘦10公斤，復胖2.5公斤，那就是明顯復胖ㄟ。

二、醫師一定會檢查：

飲食習慣 + 詳細的病史詢問以及使用藥物的記錄，

有些體質對特定的藥物效果特別差，這些藥物就應該要盡量避開；

若是效果不錯的藥物，則可以優先嘗試。

（千萬不要在網路上購買藥物，以免復胖治療不成，反而傷身ㄟ）

當然飲食習慣亦同，找出你喜歡、做得到的飲食改變，

才會長期保持、並且不復胖，這需要營養師運用專業來幫助你；

三、E編在本FB專頁也會不斷寫外食技巧、減重技巧的好文，記得分享給你需要的親朋好友，
如果有想看的外食攻略、或疑難雜症的題目，趕快私訊我們吧

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

